

# EL PODCAST DE UNLIMITED SPANISH

## USP 176: Propósitos de año nuevo (rep).

*Este año iré al gimnasio, haré dieta, aprenderé español, ...*

¡Hola a todos! Soy Óscar, fundador de [unlimitedspanish.com](http://unlimitedspanish.com). Quiero ayudarte a **hablar** español fluidamente. ¡Hablar español es más fácil de lo que parece! Solo tienes que usar el material y técnicas adecuadas.

Hoy, en este episodio...

- Vamos a ver los propósitos de año nuevo más comunes.
- A continuación, una lección de mini-historia para practicar tu fluidez.

Recuerda que puedes conseguir el texto del episodio en [www.unlimitedspanish.com](http://www.unlimitedspanish.com)

Bien, pues...primero de todo...¡Qué rápido que pasa el tiempo! O también puedes decir que... ¡el tiempo vuela! Pues sí, un nuevo año acaba de empezar.

Es curioso como se aprecia el paso del tiempo en función de la edad. Los más jóvenes no piensan mucho en ello. Los de mediana edad, como yo, pensamos en las cosas que aún queremos hacer y conseguir y que cada vez tenemos menos tiempo para ello. Las personas más mayores casi siempre hacen memoria y recuerdan tiempos anteriores.

Pero hoy no vamos a ser tan filosóficos. Hoy voy a hablar de los propósitos de nuevo año. Esto se puede traducir al inglés como *new year's resolutions*.

Como sabes, llega el nuevo año y todos tenemos ganas de hacer muchas cosas. Además, nos sentimos un poco culpables por haber celebrado demasiado las fiestas de Navidad.

En este episodio vamos a repasar los propósitos de nuevo año más populares y así también practicaremos vocabulario nuevo.

## **Perder peso o hacer dieta.**

Este propósito es un clásico. Después de todas las comidas y bebidas alcohólicas, decidimos perder peso. Normalmente esta decisión se toma después de una comida muy generosa. Estamos con el estómago lleno y decidimos solemnemente que vamos a perder peso, que vamos a hacer dieta.

## **Ir al gimnasio**

Este es otro clásico. Evidentemente hay que ponerse en forma :) Hay muchas personas que pagan un gimnasio todos los meses pero nunca van. ¿Conoces a alguien en esta situación?. Entonces, el nuevo año es la excusa perfecta para ir otra vez. Un amigo mío me explicó en octubre del año pasado que no iba al gimnasio, pero que empezaría a ir este enero.

A primeros de año, si vas al gimnasio verás a mucha gente utilizando las máquinas y haciendo ejercicio. Todos con mucha determinación. El problema es que en febrero hay la mitad de personas haciendo ejercicio.

A veces el propósito de nuevo año para hacer deporte incluye un objetivo ambicioso, como por ejemplo correr un maratón. No se

trata de hacer un buen tiempo, sino de simplemente acabar la carrera.

Yo durante algún tiempo tenía como objetivo correr un maratón. Hace unos cuatro años corrí una media maratón de montaña y veía que correr una maratón era un objetivo razonable. Luego cambié de opinión porque el entreno necesario era demasiado intenso para mis rodillas. Es mejor tomárselo con más calma y alternar entre diferentes deportes.

## **Dejar de fumar**

Dejar el tabaco es algo difícil. Muchas personas intentan dejar de fumar y empezar una vida más saludable en el nuevo año. Yo siempre les deseo lo mejor.

Así que tenemos el trio de la salud: Hacer dieta, ir al gimnasio y dejar de fumar. Muchos lo intentan, pocos lo consiguen.

## **Leer más libros**

Leer es siempre bueno. Puedes aprender muchas cosas. Conozco a gente que no ha leído un libro entero desde el instituto. También conozco a otros que leen mucho. Un buen propósito de

año nuevo es leer más. Supongo que, para tener éxito, es necesario empezar con un libro que te guste.

### **Aprender un idioma**

Este propósito me gusta particularmente. En España es muy popular querer aprender inglés, aunque cada vez más se aprenden otros idiomas como el alemán o el chino. Como creo que sabes ya, es extremadamente importante tener los materiales y utilizar las técnicas adecuadas. No basta con simplemente ir a una escuela de idiomas.

Creo firmemente que si eres adulto puedes aprender de forma independiente desde tu casa. Como todos estamos siempre muy ocupados y no tenemos demasiado tiempo, necesitamos un sistema que se adapte a nuestro estilo de vida, y no al revés. Solo falta un poco de consistencia y los resultados vienen solos :)

### **Ahorrar dinero**

En las fiestas de Navidad es muy habitual gastar más dinero de lo normal, quizás demasiado. Muchos trabajadores tienen una paga doble. Es decir, el doble de salario de lo habitual. Esto quiere decir que tienen más dinero para gastar. Con la alegría de las

fiestas es normal gastar y gastar y poco después, coincidiendo con el nuevo año, tener como objetivo ahorrar.

### **Viajar**

También un clásico. Vemos que cada año somos un poco más viejos y por tanto queremos hacer cosas pendientes. Una de ellas es viajar.

Recuerdo hace dos años que viajé a cuatro países diferentes. No obstante, el siguiente año me cansé y no viajé a ningún sitio. Quizás demasiado de algo puede llegar a cansar :)

Viajar es un buen objetivo, pero primero tienes que cumplir con el objetivo anterior: ahorrar un poco de dinero para ello.

Leí una vez que un porcentaje muy alto de propósitos de nuevo año se incumplen en las tres primeras semanas de enero. Esos mismos propósitos vuelven a formularse un año más tarde, después de las fiestas navideñas, en enero. Es una especie de deja vú :)

Yo también he incumplido varios propósitos de año nuevo :) Mi experiencia en estos casos me dice que:

- Es mejor centrarse en objetivos por trimestre que por año. Así podemos ser mucho más realistas, porque sabemos que solo tenemos tres meses para hacerlos.
- Escribir los objetivos también es importante. Hay una técnica que consiste en escribir tus objetivos en un papel y ponerlos en el espejo del cuarto de baño. Así los podrás ver todos los días cuando te cepilles los dientes.
- También es fundamental ser preciso con tus objetivos o propósitos.

Te cuento brevemente tres de mis propósitos para este año:

- Hacer más deporte: Tres sesiones cortas de HIIT semanales junto con trabajo de fuerza.
- Practicar piano: Soy principiante y tengo un piano digital. Quiero practicar un poco cada día.
- Leer un libro a la semana en inglés. Me gusta mucho leer, en especial ciencia ficción.

¿Por cierto, tienes un propósito de nuevo año relativo al español? Si es así puedes enviarme un mensaje :) ¡Tengo curiosidad!

## MINI-HISTORIA (mejora tu fluidez)

Vamos a continuar con una pequeña mini-historia. Así es como funciona:

Yo digo una frase con información. A continuación, hago algunas preguntas sobre esa información. Después de cada pregunta hay una pausa. ¡Es tu turno para intentar responder! Después de cada pausa doy una respuesta correcta. Así voy construyendo la historia.

En esta historia, tú eres Iván y tienes que contestar en primera persona. Es muy fácil :) Puedes escuchar más de una vez si lo necesitas o hacer pausa.

- Iván quiere perder 88 kilos durante el 2018.

**Iván, ¿quieres perder 89 kilos durante el 2018?**

No, no quiero perder tantos kilos. ¡Eso es mucho! Solo quiero perder 88 kilos.

**¿Quieres perder esos kilos durante el 2019?**

No, no quiero perder esos kilos durante el 2019 sino durante el 2018, este año.

### **¿Cuántos kilos quieres perder?**

88. Quiero perder 88 kilos.

### **¿Durante qué año quieres perderlos?**

Durante el 2018. Quiero perderlos durante el 2018.

- Iván fuma 74 cigarrillos cada día y quiere dejarlo.

### **Iván, ¿tú fumas?**

Sí, fumo. Fumo mucho por desgracia. Fumo 74 cigarrillos cada día y quiero dejarlo. ¿Quieres un cigarrillo?

### **No gracias ¿Fumas cada día o de vez en cuando?**

Cada día. No fumo de vez en cuando. Fumo todos los días.

### **¿Quieres dejar de fumar?**

Sí, quiero dejar de fumar. Fumo 74 cigarrillos. Es demasiado.

### **¿Qué quieres dejar? ¿El alcohol?**

No, el alcohol no. No quiero dejar el alcohol, sino que quiero dejar de fumar.

- Iván también desea aprender 7 nuevos idiomas durante este año.

### **¿Deseas aprender nuevos idiomas o nuevas recetas de cocina?**

Nuevos idiomas. No deseo aprender nuevas recetas de cocina. No me gusta cocinar.

### **¿Deseas aprender más de un idioma?**

Sí. Deseo aprender más de un idioma. Deseo aprender 7 nuevos idiomas.

### **¿Quién desea aprender tantos idiomas en un año?**

Yo, yo deseo aprender todos esos idiomas en un solo año.

### **¿Durante qué año los deseas aprender?**

Los deseo aprender durante este año, el 2018. O, en otras palabras, deseo aprenderlos durante este año.

- Por último, Iván tiene como objetivo visitar todos los países del mundo.

### **¿Tienes como objetivo visitar algunos países del mundo?**

No, no tengo como objetivo visitar solo algunos, sino todos.

### **¿Pocos o todos?**

Todos. Tengo como objetivo visitar todos los países del mundo.

### **¿Todos los países de Europa?**

No, te lo he dicho. No solamente de Europa sino del mundo.

### ¿Qué objetivo tienes, Iván?

Visitar todos los países del mundo durante el 2018.

- Iván piensa que si no tiene suficiente tiempo este año para cumplir sus objetivos, lo tendrá el siguiente año.

### Iván, ¿piensas que si no consigues tus objetivos este año, ¿tendrás tiempo el siguiente año?

Sí, pienso lo que dices. Pienso que si no tengo suficiente tiempo este año para cumplir mis objetivos, lo tendré el siguiente año.

### ¿Qué pasa si no tienes suficiente tiempo este año? ¿Tendrás tiempo suficiente el siguiente año?

Sí, si no tengo suficiente tiempo este año, lo tendré el siguiente año

### ¿Quieres cumplir tus objetivos este año?

Sí, sí que quiero cumplirlos, pero si no puedo, tendré más tiempo el siguiente año. No pasa nada.

¡Muy bien! Este es el final de esta historia. Iván es muy ambicioso. Quiere hacer muchas cosas durante el 2018, pero si no tiene tiempo este año, lo tendrá el siguiente. Esto no

solamente lo hace Iván, lo hace mucha gente con los propósitos de nuevo año :)

Esta mini-historia es solo un pequeño ejemplo de lo que puedes encontrar en mis cursos en:

[www.unlimitedspanish.com](http://www.unlimitedspanish.com)

Los cursos están diseñados para ayudarte a mejorar de forma sistemática tu fluidez en español. No te lo puedes perder :)

Recuerda que puedes usar estos cursos en tu Iphone, Android, etc. Cada curso tiene horas de audio con este tipo de ejercicios. Así, seguro que progresarás en tu español.

Fantástico. ¡Nos vemos la semana que viene! ¡Hasta entonces!



Óscar Pellus

[unlimitedspanish.com](http://unlimitedspanish.com)